Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

17929842.00 MULTI A

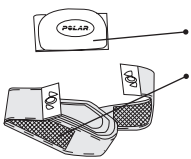
Polar CS300™

User Manual
Gebrauchsanleitung
Manuel d'utilisation
Gebruiksaanwijzing
Manuale dell'utente
Manual del usuario
Manual do utilizador

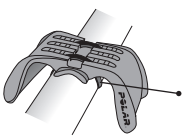
POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

POLAR CS300™ COMPONENTI DEL CYCLING COMPUTER

Ricevitore da polso
Il ricevitore da polso visualizza e registra i dati sull'attività ciclistica e sull'allenamento nel corso di essi.



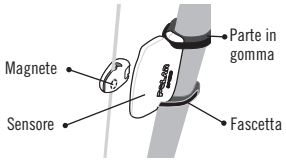
Trasmettitore codificato Wear Link™
Il **connettore** trasmette il segnale della frequenza cardiaca al cycling computer.
Le **zone degli elettrodi** nel cinturino rilevano la frequenza cardiaca.



Polar Bike Mount™
Supporto per bici che può essere utilizzato per montare il cycling computer sulla bicicletta.

Fascetta

Polar Speed Sensor™
Un sensore di velocità senza fili che misura la velocità e la distanza durante la pedalata.



polar**personaltrainer.com**
polar**personaltrainer**.com è un allenatore personale progettato per assistere i clienti nei loro obiettivi di allenamento. **La registrazione gratuita** consente di accedere a un programma di allenamento personalizzato, al diario di allenamento, ad articoli utili e a molte altre informazioni.

Per ottenere suggerimenti sugli ultimi prodotti e sull'assistenza online, visitare il sito web www.polar.fi.

Informazioni sul servizio clienti e sulla garanzia internazionale
Qualora fosse necessario riparare il cycling computer, inviarlo unitamente al Certificato Polar di Garanzia Internazionale al Centro di Assistenza Tecnica Polar locale. Al cliente o all'acquirente originale del prodotto viene fornita una garanzia Polar valida per due anni. Conservare il Certificato Polar di Garanzia Internazionale. Tale Certificato costituisce la prova d'acquisto.

SOMMARIO

1. OPERAZIONI PRELIMINARI 6
1.1 IMPOSTAZIONI DI BASE 6
1.2 STRUTTURA MENU 7
2. INSTALLAZIONE 8
2.1 INSTALLA SUPPORTO PER BICI 8
2.2 INSTALLA SENSORE DI VELOCITÀ 8
2.3 IMPOSTAZIONI DELLA BICICLETTA (BICI) 10
3. INIZIO DELL'ALLENAMENTO 12
3.1 INDOSSA IL TRASMETTITORE 12
3.2 REGISTRA I DATI SULL'ALLENAMENTO 13
3.3 IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO (IMP. ALLEN.) 14
3.3.1 Limiti OwnZone 15
3.3.2 Limiti automatici (AUTOMATICO) 18
3.3.3 Limiti manuali (MANUALE) 19
3.3.4 Limiti cadenza (CADENZA) 19
3.4 TIMER (TIMER) 19
3.5 FUNZIONI DA UTILIZZARE DURANTE L'ALLENAMENTO 20
3.6 VISUALIZZAZIONI DELLA MODALITÀ DI ALLENAMENTO 21
3.7 VISUALIZZA IL RIEPILOGO DELL'ALLENAMENTO 24

4. MONITORIZZA LE TUE PRESTAZIONI 25
4.1 FILE 25
4.1.1 File di allenamento (ALLENAM.) 25
4.1.2 File Totali (TOTALI) 27
4.2 TRASFERIMENTO DEI DATI (CONNESS.) 29
4.3 POLAR FITNESS TEST™ 30
4.3.1 Esecuzione del Fitness Test (TEST) 31
4.3.2 Risultati del Fitness Test 32
4.3.3 Fitness Test Trend (TREND) 33
5. IMPOSTAZIONI 34
5.1 IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO (OROLOGIO) 34
5.2 IMPOSTAZIONI UTENTE (UTENTE) 35
5.3 IMPOSTAZIONI GENERALI (GENERALI) 37
MANUTENZIONE 38
PRECAUZIONI 40
DOMANDE FREQUENTI 42
INFORMAZIONI TECNICHE 43
GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR 45
CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ 46
INDICE 47

1.1 IMPOSTAZIONI DI BASE

Personalizzare le impostazioni di base prima di iniziare l'allenamento con il Polar Cycling Computer. Immettere dati quanto più precisi possibile così da garantire la correttezza dei risultati restituiti in base alle prestazioni.

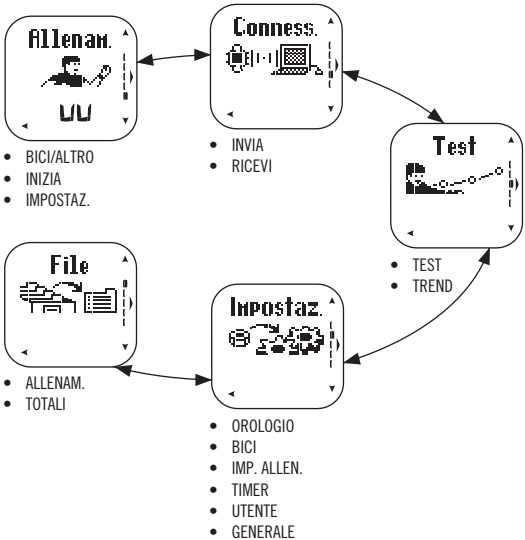
1. Per attivare il Polar Cycling Computer, premere **OK** due volte. Una volta attivato, non è possibile disattivarlo!
2. **Viene visualizzato il testo WELCOME TO POLAR CYCLING WORLD**. Premere **OK**.
3. **Language:** selezionare **ENGLISH**, **DEUTSCH**, **ESPAÑOL**, **FRANÇAIS** o **ITALIANO** con i pulsanti ▲ / ▼. Premere **OK**.
4. Viene visualizzato il testo **INIZIA CON IMPOSTAZ. BASE**. Premere **OK**.

Per modificare i dati seguenti, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ e **OK**:

5. **Ora:** selezionare **12 H** o **24 H** e immettere l'ora locale.
6. **Data:** inserire la data corrente; gg = giorno, mm = mese, aa = anno
7. **Unità:** selezionare il sistema metrico (**KG/CM**) o imperiale (**LB/FT**).
   Nota: *selezionando LB/FT, le calorie sono visualizzate con Cal, altrimenti sono visualizzate con kcal.*
8. **Peso:** inserire il proprio peso.
   Nota: *per modificare unità di misura, premere e tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.*
9. **Altezza:** inserire la propria altezza.
   Nota: *nel formato LB/FT, inserire dapprima i piedi e poi i pollici.*
10. **Data nasc.:** inserire la propria data di nascita; gg = giorno, mm = mese, aa = anno
11. **Sesso:** selezionare **UOMO** o **DONNA**.
12. Viene visualizzato il testo **SEI SICURO?**. Selezionare **SI** o **NO**.
    - **SI:** le impostazioni vengono accettate e salvate. Il display torna alla modalità Ora.
    - **NO:** è ancora possibile modificare le impostazioni di base. Premere ◄ per tornare ai dati che si desidera modificare.

1.2 STRUTTURA MENU

Premere ▲ / ▼ per scorrere e **OK** per immettere una modalità/menu.



- BICI/ALTRO
- INIZIA
- IMPOSTAZ.

- INVIA
- RICEVI

- TEST
- TREND

- ALLENAM.
- TOTALI

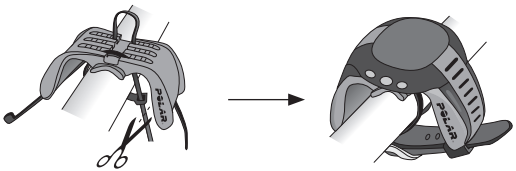
- OROLOGIO
- BICI
- IMP. ALLEN.
- TIMER
- UTENTE
- GENERALE

Suggerimento:

- *per bloccare/sbloccare i pulsanti, premere e tenere premuto il pulsante **ILLUMINAZIONE**.*
- *Per tornare alla modalità Ora, premere e tenere premuto ◄.*

2. INSTALLAZIONE

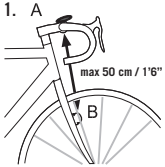
2.1 INSTALLA SUPPORTO PER BICI



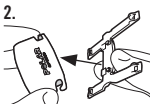
Utilizzare fascette per fissare perfettamente il supporto per bici sul manubrio come sopra indicato.
Per garantire la massima precisione di lettura, fissare l'unità da polso al supporto per bici ogni volta che si pratica un allenamento bici.

2.2 INSTALLA SENSORE DI VELOCITÀ

1. A



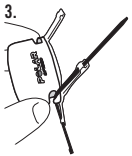
2.

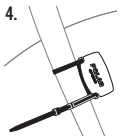


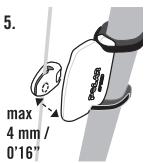
1. Fissare il sensore di velocità nel lato opposto alla forcella anteriore della bicicletta dal cycling computer installato. Il sensore di velocità e il cycling computer non dovrebbero essere ad una distanza di 30-40 cm/1'-1'3'' massimo. Se ci si allena in aree con possibili interferenze elettromagnetiche è necessario ridurre la distanza (minimo 30 cm/1'). L'angolo tra il sensore di velocità e il cycling computer dovrebbe essere approssimativamente di 90°.

   La distanza tra cycling computer e sensore di velocità non dovrebbe essere maggiore rispetto a quella consigliata (ad esempio sulle mountain bike a causa della sospensione frontale), il sensore di velocità dovrebbe essere attaccato sullo stesso lato della forcella anteriore e del cycling computer. In questo caso la distanza massima deve essere di 50 cm/1´6".

2. Fissare la parte di gomma al sensore.







3. Far passare le fascette attraverso il sensore e i fori delle parti di gomma (figura 3). Regolare il sensore sulla forcella anteriore in modo che il logo POLAR sia rivolto verso l'esterno (figura 4). **Regolare le fascette, senza stringerle completamente**.

4. Applicare il magnete a un raggio allo stesso livello del sensore (figura 5). Il foro del magnete deve essere rivolto verso il sensore di velocità. Agganciare il magnete al raggio e fissarlo con un cacciavite. **Non è ancora necessario fissarlo completamente.**
   Regolare la posizione del magnete e del sensore di velocità in modo che il magnete si trovi vicino al sensore ma non lo tocchi. Sistemare il sensore il più vicino possibile alla ruota/ai raggi. La distanza tra il sensore e il magnete deve essere inferiore a 4 mm/0'16''. La distanza è corretta quando è possibile inserire una fascetta per cavi tra il magnete e il sensore.

5. Fissare l'unità da polso al supporto per bici e iniziare un allenamento **BICI**. (Fare riferimento alla sezione 3.2 Registra i dati sull'allenamento.) Ruotare il pneumatico anteriore per visualizzare il valore di velocità sul display. La lettura indica che il magnete e il sensore di velocità sono posizionati correttamente. Serrare saldamente la vite sul magnete e le fascette per cavi e tagliare le estremità dei cavi in eccesso.

PRIMA DI ANDARE IN BICICLETTA

- Accertarsi che sia possibile girare il manubrio e i pedali normalmente, e che i cavi dei freni e delle marce non si impiglino nel supporto per bici o nei sensori.
- Inserire le dimensioni delle ruote della bicicletta nel cycling computer per ottenere letture di velocità e distanza precise. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione 2.3 Impostazioni della bicicletta.

Nota:

- *iniziare l'allenamento lentamente e tenere gli occhi sempre sulla strada per evitare incidenti e tutelare la propria incolumità.*
- *Evitare colpi che potrebbero danneggiare il sensore di velocità.*
- *Il sensore di velocità Polar può essere utilizzato in caso di pioggia.*

2.3 IMPOSTAZIONI DELLA BICICLETTA (BICI)

Il cycling computer può essere programmato per due biciclette separate. Selezionare Bici 1 o Bici 2 quando si inizia la registrazione.

Visualizzare o modificare le seguenti impostazioni della bicicletta nel menu Impostaz.
Selezionare **Impostaz. -> Bici -> BICI 1** o **BICI 2:**

1. **AUTOAVVIO: ON / OFF**
   La funzione Autoavvio avvia o interrompe automaticamente la registrazione dell'allenamento, quando s'inizia o s'interrompe la pedalata. Per utilizzare la funzione Autoavvio è necessario installare il sensore di velocità Polar. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione 2.2 Installa sensore di velocità.

2. **CADENZA: ON / OFF**
   La cadenza è la velocità della pedivella misurata in giri al minuto (g/min.).
   Installare un sensore di cadenza Polar opzionale per accedere alle funzioni relative alla cadenza del cycling computer.

3. **DISTANZA: DistTarget ON / OFF** (ora di arrivo stimata)
   Impostare la distanza che si intende percorrere, e il cycling computer calcolerà e visualizzerà l'ora di arrivo stimata in base alla velocità della pedalata. Installare il sensore di velocità Polar per misurare la velocità e la distanza. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione 2.2 Installa sensore di velocità.

4. MIS. RUOTA

Le impostazioni delle dimensioni delle ruote sono un prerequisito per precise informazioni sulla pedalata. Per misurare le dimensioni, scegliere uno dei due metodi:

METODO 1

1. Cercare il diametro delle ruote riportato sul telaio.

2. Nella parte destra della tabella, al diametro in pollici o in ETRTO corrisponde la circonferenza espressa in millimetri. Le dimensioni delle ruote riportate nella tabella sono approssimative, poiché dipendono dal tipo di ruota e dalla pressione dell'aria.

METODO 2

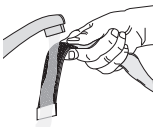
1. Partendo con il gambo della valvola esattamente sulla parte inferiore, in corrispondenza di un segno sul terreno, portare avanti la bicicletta su una superficie piana lungo una linea retta in modo che il copertone faccia un giro completo. Il copertone deve essere perpendicolare al terreno. Segnare il punto in cui il gambo della valvola si trova di nuovo esattamente sul fondo.

ETRTO	Diametro della ruota (pollici)	Circonferenza da memorizzare (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

***Nota**: le dimensioni della ruota nella tabella in alto sono riportate a titolo informativo e possono pertanto variare a seconda del tipo di ruota e di pressione dell'aria.*

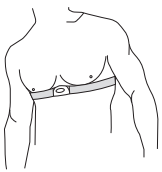
2. Misurare la distanza tra i due segni e detrarre 4 mm relativi al peso specifico della bicicletta. Questa è la circonferenza della ruota e il valore da utilizzare nel cycling computer.

3.1 INDOSSA IL TRASMETTITORE



1. Bagnare con acqua gli elettrodi (pezzi di tessuto a tele incrociate) sul cinturino.

2. Agganciare un'estremità del connettore al cinturino.
(SINISTRA=L o DESTRA=R.)



3. Regolare la lunghezza del cinturino in modo da adattarlo perfettamente al torace. Il logo Polar deve essere in posizione centrale ed eretta. Agganciare l'altra estremità del connettore al cinturino.

4. Dopo l'allenamento, sganciare la cintura facendo pressione con pollice e indice e ruotando come indicato in figura.

3.2 REGISTRA I DATI SULL'ALLENAMENTO

1. Indossare il trasmettitore e il ricevitore da polso. Avviare la misurazione della frequenza cardiaca premendo **OK**. **Allenam.** è visualizzato e il cycling computer inizia a cercare la frequenza cardiaca. È preferibile che nelle vicinanze (entro 1 m/3 piedi) non siano presenti altri cardiofrequenzimentri onde evitare interferenze.

2. Entro 15 secondi viene visualizzata la frequenza cardiaca ♥. Il bordo intorno al simbolo a forma di cuore indica che la modalità di trasmissione è codificata. La codifica blocca le interferenze provocate da cardiofrequenzimetri situati nelle vicinanze.

3. Premere **OK**. Selezionare il tipo di **Allenamento**, **BICI** / **ALTRO**, e premere **OK**.
   - **BICI** consente di misurare le caratteristiche relative alla pedalata, quali velocità e distanza. Per selezionare BICI 1 o 2, premere senza rilasciare ▼.
   - Scegliere **ALTRO** per corsa, nuoto, etc.

4. Registrare la sessione di allenamento selezionando **INIZIA** e premendo **OK**. Il cronometro si avvia e viene visualizzato il simbolo di registrazione dell'allenamento SEI SICURO?.

   È possibile regolare le impostazioni relative all'allenamento selezionando **IMPOSTAZ.**. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione 3.3 Impostazioni di allenamento.

- Premere ◀ per interrompere la registrazione. Selezionare **ESCI** per visualizzare un riepilogo dell'allenamento.

ITA

3.3 IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO (IMP. ALLEN.)

Accedere alle impostazioni di allenamento selezionando **Impostaz.** -> **IMP. ALLEN.**, oppure, prima di registrare un allenamento, selezionando **Allenam.** -> **BICI** / **ALTRO** -> **IMPOSTAZ.**. Le impostazioni consentono di personalizzare l'allarme acustico e i limiti della target zone nonché la visualizzazione della frequenza cardiaca.

1. **ALLARME: VOL 2 / VOL 1 / OFF**
   Regola il volume dell'allarme acustico della target zone. Il simbolo indica che l'allarme è attivato.

2. **LIMITI: OWNZONE / AUTOMATICO / MANUALE / CADENZA / OFF**
   I limiti relativi alla frequenza cardiaca (o cadenza) contribuiscono a mantenere un determinato livello di intensità nel corso dell'allenamento. La target zone è l'intervallo tra i limiti di frequenza cardiaca inferiori e superiori. Se è stato installato un sensore di cadenza opzionale, è anche possibile utilizzare i limiti di cadenza inferiore e superiore.

   È possibile scegliere di allenarsi entro quattro limiti diversi. In caso di allenamento senza limiti, selezionare **OFF**.
   - Limiti **OWNZONE** - Fare riferimento alla sezione 3.3.1 Limiti OwnZone.
   - Limiti **AUTOMATICI** - Fare riferimento alla sezione 3.3.2 Limiti automatici.
   - Limiti **MANUALI** - Fare riferimento alla sezione 3.3.3 Limiti manuali.
   - Limiti **CADENZA** - Fare riferimento alla sezione 3.3.4 Limiti cadenza.

3. **VISUAL FC: FC / FC%**
   Selezionare **FC** per visualizzare la propria frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm) oppure **FC%** per visualizzare una percentuale della frequenza cardiaca massima.
   Per ulteriori informazioni su FC_{max}, fare riferimento alla sezione 5.2 Impostazioni utente.

3.3.1 LIMITI OWNZONE (OWNZONE)

OwnZone è la zona di allenamento aerobica (cardiovascolare) personale che viene determinata automaticamente. OwnZone garantisce che l'allenamento venga eseguito nel rispetto dei limiti di sicurezza e rende l'allenamento più semplice e piacevole.

OwnZone si basa sulla misurazione dei cambiamenti della variabilità della frequenza cardiaca. OwnZone può variare quotidianamente, in base alle proprie condizioni fisiche e mentali. Per la maggior parte degli adulti, la OwnZone corrisponde al 65-85% della frequenza cardiaca massima.

È opportuno utilizzare OwnZone ogni volta che si pratica l'allenamento. Altrimenti, definire la propria OwnZone:

- Quando si cambiano ambiente o modalità di allenamento.
- Quando si riprende l'allenamento dopo oltre una settimana di interruzione.
- Se non si è assolutamente sicuri delle proprie condizioni fisiche o mentali. Ad esempio, in caso di scarso recupero dopo un allenamento precedente, di affaticamento o stress.
- Dopo aver modificato le impostazioni utente.

OwnZone è stata sviluppata per persone sane. Alcune condizioni di salute possono causare l'impossibilità di determinare i limiti OwnZone in base alla variabilità della frequenza cardiaca, ad es. ipertensione, alcune aritmie cardiache e alcuni farmaci. In tal caso, per la determinazione della OwnZone sono utilizzati i limiti basati sull'età.

Determinazione dei limiti della frequenza cardiaca OwnZone

Individuare i propri limiti OwnZone nel giro di 1-5 minuti, durante una fase di riscaldamento in cui è possibile pedalare o camminare/fare jogging. Si dovrebbe sempre iniziare l'allenamento in modo graduale, con un'intensità leggera, e poi aumentare gradualmente l'intensità in modo da aumentare la frequenza cardiaca.

Prima di iniziare, verificare che

- Le proprie impostazioni utente siano corrette.
- La funzione OwnZone sia attivata. Se la funzione OwnZone è attivata, i limiti OwnZone verranno determinati automaticamente dal cycling computer ogni volta che si inizia l'allenamento.

1. Inizio registrazione dell'allenamento. Il simbolo OwnZone OZ viene visualizzato sul display. Per saltare la determinazione della OwnZone e utilizzare i limiti della sessione precedente, premere **OK**.

2. Viene avviata la determinazione della OwnZone. Il processo si svolge in cinque fasi. Un segnale acustico indica la fine di ciascuna fase (se le impostazioni dei segnali acustici sono attivate) e il display si illumina automaticamente (se precedentemente la retroilluminazione è stata attivata una volta). Evitare interruzioni durante la determinazione della OwnZone.

OZ ____ 1. Pedalare o camminare con andatura lenta per 1 min. Durante questa prima fase, mantenere la frequenza cardiaca al di sotto di 100 bpm/ 50% FC_{max}.

OZ ▶ ___ 2. Pedalare o camminare con andatura regolare per 1 min. Aumentare lentamente la frequenza cardiaca a incrementi di 10 bpm/ 5% FC_{max}.

OZ ▶▶ __ 3. Pedalare o camminare con andatura veloce per 1 min. Aumentare la frequenza cardiaca a incrementi di ca. 10 bpm/ 5 % FC_{max}.

OZ ▶▶▶ _ 4. Pedalare con andatura veloce o fare jogging con andatura lenta per 1 min. Aumentare la frequenza cardiaca a incrementi di ca. 10 bpm/ 5% FC_{max}.

OZ ▶▶▶▶ 5. Pedalare o fare jogging con andatura veloce o correre per 1 minuto. Aumentare la frequenza cardiaca a incrementi di ca. 10 bpm/ 5% FC_{max}.

3. A un certo punto durante la sessione di allenamento, si sentiranno due segnali acustici consecutivi. Ciò significa che la determinazione della OwnZone è stata completata.
   Se la determinazione è stata eseguita con successo, il testo **OwnZone aggiorn.** sarà visualizzato in alternanza con i limiti della frequenza cardiaca. I limiti sono visualizzati in battiti al minuto (bpm) o come percentuale della frequenza cardiaca massima (%FC_{max}), a seconda delle impostazioni.

4. Se la determinazione della OwnZone non è andata a buon fine, verrà utilizzata la OwnZone utilizzata in precedenza e **Limiti OwnZone** verrà visualizzato con i limiti. Se la OwnZone non è stata precedentemente registrata, saranno utilizzati limiti basati sull'età.

5. Procedere con l'allenamento. Cercare di rimanere entro i limiti della frequenza cardiaca stabiliti al fine di ottimizzare i benefici dell'allenamento.

***Nota**: se la determinazione della OwnZone viene saltata o non ha esito positivo, saranno utilizzati i limiti OwnZone precedenti o i limiti basati sull'età.*

3.3.2 LIMITI AUTOMATICI

I limiti automatici sono determinati applicando una formula basata sull'età (220 meno l'età). Essi sono visualizzati in battiti al minuto (bpm) o quale percentuale (%) della frequenza cardiaca massima. Per il calcolo dei limiti automatici, il cycling computer necessita della data di nascita.

Scegliere i limiti automatici con quattro intensità di allenamento:

PESANTE

80-90% FC_{max}. Per un allenamento relativamente breve a un'intensità elevata, ad esempio attività ciclistica anaerobica a intervalli fino a 12 minuti. Più brevi sono gli intervalli, maggiore è l'intensità. Avere cura di effettuare un recupero sufficiente tra gli intervalli.

INTERMEDIO

70-80% FC_{max}. Aumenta la potenza aerobica. L'allenamento può prevedere lunghi intervalli, quali salite o intervalli a cadenza elevata.

LEGGERO

60-70% FC_{max}. L'allenamento di resistenza a quest'andatura facile aumenta il risparmio metabolico. Contribuisce a risparmiare glicogeno per le intensità maggiori e utilizza i grassi come la fonte principale di energia. Inoltre, prepara il corpo a un allenamento di maggiore intensità.

BASE

Il livello di intensità di base (65-85% FC_{max}) è indicato per un allenamento aerobico generico.

Suggerimento: *consultare il proprio allenatore personale e creare il proprio programma di allenamento personale sul sito polar**personaltrainer**.com.*

3.3.3 LIMITI MANUALI

I propri limiti di frequenza cardiaca vengono determinati e impostati a mano, in bpm o in percentuale della FC_{max}.

3.3.4 LIMITI CADENZA

Vengono impostati i limiti di cadenza superiore e inferiore per una sessione di allenamento in bici. Per quest'operazione è necessario un sensore di cadenza opzionale.

Nota: *se si scelgono i limiti di cadenza per un allenamento diverso dalla bici (**ALTRO**), i limiti automatici saranno utilizzati per impostazione predefinita.*

Suggerimento: *in genere si consiglia di mantenere una cadenza tra 80 e 100 g/min. Per aumentare la forza muscolare, pedalare con marce e cadenza basse. Per aumentare l'agilità, utilizzare marce e cadenza alte.*

3.4 TIMER (TIMER)

Il cycling computer è munito di due timer che consentono di impostare un solo intervallo ricorrente o due diversi intervalli da utilizzare in modo alterno. Entrambi i timer funzionano durante la registrazione dell'allenamento.

Suggerimento: *utilizzare i timer come promemoria per bere a determinati intervalli o, nell'allenamento con ripetute, come strumento di allenamento che indica quando passare da una fase più faticosa a una più leggera e viceversa.*

3.5 FUNZIONI DA UTILIZZARE DURANTE L'ALLENAMENTO

Vi sono due modi per premere i pulsanti:

- **Breve**; premere e rilasciare il pulsante
- **Lungo**; premere e tenere premuto per almeno un secondo

ILLUMINAZIONE
Breve: attiva la retroilluminazione o la modalità Notte.
Lungo: Attiva/disattiva blocco.
SU ▲ / GIÙ ▼
Breve: scorre le visualizzazioni della modalità di allenamento
Lungo: avvia lo scorrimento automatico in avanti / indietro. Interrompere lo scorrimento premendo il pulsante brevemente.
STOP ◀
Breve: pausa allenamento.
OK
Breve: azzera il valore del percorso di allenamento.
Lungo: passa al menu Impostaz. dalla visualizzazione Allenam.
Dist 23.4
23.4 km/h
132
STOP

Heart Touch (pulsante attivabile senza pressione)
Per visualizzare l'ora o i limiti della target zone durante l'allenamento senza premere alcun pulsante, avvicinare il ricevitore da polso al logo Polar sul trasmettitore.

Suggerimento:

- *In modalità Allenamento, premere il pulsante **ILLUMINAZIONE** per attivare la **modalità Notte** (☾). Il display si illuminerà ogni volta che viene premuto un pulsante, incluso Heart Touch.*
- *Quando si registra una sessione con i limiti attivati, le frecce sul display indicano se ↑ aumentare o ↓ diminuire la frequenza cardiaca o la cadenza al fine di restare entro i limiti.*

3.6 VISUALIZZAZIONI DELLA MODALITÀ DI ALLENAMENTO

Visualizza combinazioni dei dati dell'allenamento. Cambiare visualizzazione con ▲ / ▼.

Il display **Velocità** può essere visualizzato solo nella modalità **BICI**.

- Alternanza tra distanza totale / percorso
- Velocità (km/h o mph)
- FC

Cadenza solo se i dati sulla cadenza sono disponibili in modalità **BICI**.

- Alternanza tra velocità corrente (V) / velocità media (Vmed)
- Cadenza
- FC

Durata

- Modalità **BICI**: totale di kilocalorie consumate (kcal/Cal)
  Modalità **ALTRO**: totale di kilocalorie consumate (kcal/Cal) e consumo calorico stimato all'ora (Cal/h) in alternanza
- Durata sessione
- FC

Nota: *in modalità Bici, se la frequenza cardiaca è 00, la velocità corrente (V) e la velocità media (Vmed) si alternano sulla riga superiore.*

Durata

- Ora di arrivo stimata (ETA) in base alla velocità della pedalata.

Nota: *se la funzione relativa all'ora di arrivo stimata non è in uso, velocità (V) e velocità media (Vmed) si alternano sulla riga superiore.*

- Durata
- FC

Zone Pointer aiuta a restare entro la zona target. Frequenza cardiaca corrente / cadenza sono visualizzate con il simbolo del cuore / cadenza tra i limiti superiore e inferiore.

Nota: *il display Zone Pointer è visualizzato solo se i limiti FC / cadenza sono attivati.*

- Simbolo InZone e durata in zona
- Valori limite inferiore / superiore e Zone Pointer
- FC

La visualizzazione Produzione di energia / Consumo calorico può essere visualizzata solo in modalità **BICI**. Produzione di energia tiene traccia del carico di lavoro in Cal/h e Cal/km o Cal/mi. Stimando il consumo di calorie, è possibile essere certi di avere una scorta sufficiente di spuntini anche sui percorsi lunghi. Questa funzione è anche utile per confrontare e analizzare i carichi di lavoro di tipi di allenamento diversi. Può anche misurare l'economia dell'allenamento.

- Frequenza cardiaca media (FCmed)
- Produzione di energia (Cal/km o Cal/mi) e Consumo calorico (Cal/h) in alternanza
- FC

I **timer** sono visualizzati solo quando ne viene utilizzato almeno uno. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione 3.4 Timer.

- Timer 1 o Timer 2
- Tempo residuo
- FC

Il display **Confronto grafico** può essere visualizzato solo nella modalità **BICI**.
I tre indicatori rappresentano i valori correnti di

- Frequenza cardiaca, il numero di barre che rappresenta la FC istantanea dipende dalla frequenza cardiaca massima impostata (min: 30 bpm; max: FC_{max})
- Velocità, 1 barra rappresenta 5 km/h o 3 miglia/h (min: 1 km/h o 1 miglio/h; max: 50 km/h o 30 miglia/h)
- Cadenza, 1 barra rappresenta 12 rpm (min: 30 rpm; max: 150 rpm)

La frequenza cardiaca è visualizzata sotto gli indicatori.

3.7 VISUALIZZA IL RIEPILOGO DELL'ALLENAMENTO

Premere ◄ per interrompere la registrazione dell'allenamento. Sono disponibili tre opzioni:

- **CONTINUA** allenamento
- **ESCI** dalla modalità di registrazione e accedi alla visualizzazione Riepilogo allenamento
- Regola **IMPOSTAZIONI** dell'allenamento

File di riepilogo

Dopo aver concluso un allenamento **BICI** 🚲, il display visualizza alternativamente due visualizzazioni di riepilogo:

- Informazioni sulla pedalata e
- Informazioni sulla frequenza cardiaca.

Dopo un allenamento **ALTRO**, viene mostrata solo la visualizzazione relativa alle informazioni sulla frequenza cardiaca.

Informazioni sulla pedalata

- Distanza
- Velocità media / massima in alternanza.

Informazioni sulla frequenza cardiaca

- Durata
- Chilocalorie bruciate
- Frequenza cardiaca media / massima in alternanza. *(Frequenza cardiaca in bpm o FC%, in base alla modalità di visualizzazione della frequenza cardiaca.)*

- Uscire dalla visualizzazione Riepilogo allenamento premendo **OK** o ◄ .
- Le informazioni dettagliate sull'allenamento sono collocate in **File**. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione 4. Monitorizza le tue prestazioni.

4.1 FILE

Il file di allenamento consente di rivedere la frequenza cardiaca e le altre informazioni registrate durante una sessione di allenamento.
Nella visualizzazione File sono disponibili due opzioni:

- Informazioni dettagliate su **ALLENAMENTI** individuali.
- I **TOTALI** della settimana / stagione.

4.1.1 FILE DI ALLENAMENTO

Il cycling computer è in grado di memorizzare 14 file di allenamento. Selezionare un allenamento che si desidera visualizzare premendo ▲ / ▼ e **OK**.

- **Tipo allenamento** (Bici/Altro)
- **Gli indicatori grafici** rappresentano gli allenamenti. L'altezza dell'indicatore indica la durata dell'allenamento.
- **L'allenamento selezionato** è indicato con un cursore
- **Data** dell'allenamento selezionato

- Premere e tenere premuto ◀ per accedere alla modalità Ora.

Nota: *i dati dell'allenamento verranno salvati solo se il cronometro è stato in funzione per più di un minuto.*

Premere ▲ / ▼ per scorrere in:

1. **Durata**
- L'ora di inizio della registrazione dell'allenamento
- Durata dell'allenamento

Nota: *è possibile eliminare il file attivo premendo e tenendo premuto il pulsante* ***ILLUMINAZIONE****.*

2. **Durata in zona**
- Limiti zona target
- Tempo trascorso nella zona, al di sopra e al di sotto di essa, alternativamente

Nota: *Durata in zona è visualizzata solo se durante la sessione sono attivati i limiti FC o cadenza.*

3. **FC**
- Frequenza cardiaca massima bpm / %FC_{max} in alternanza
- Frequenza cardiaca media in bpm / %FC_{max} in alternanza

4. **Consumo calorico**
- Calorie bruciate (kcal / Cal)
- Percentuale di grassi delle calorie bruciate

Nota: *il consumo di grassi stimato viene calcolato utilizzando le chilocalorie totali bruciate durante una sessione di allenamento. La percentuale di grassi può variare tra il 10 e il 60%. Ad esempio, se il consumo totale di energia durante un allenamento è pari a 245 kcal e la percentuale di grassi è del 45%, il 45% dell'energia richiesta per l'allenamento viene attinta dalle risorse di grasso, mentre il rimanente 55% viene preso dai carboidrati.*

5. **Distanza e velocità**
- Distanza (km / miglia)
- Velocità media e massima (km/h / mph), in alternanza

6. **Tempo bici e Cadenza**
- Tempo bici
- Cadenza media e massima

4.1.2 FILE TOTALI

Il file Totali presenta due opzioni per i valori totali dall'ultimo azzeramento: informazioni sull'allenamento totale della **SETTIMANA** o della **STAGIONE**.

1. **Durata dell'allenamento (Durata)**
   - Data azzeramento
   - Durata dell'allenamento totale della settimana/stagione
2. **Tempo in bicicletta (Tempo bici)**
   - Data azzeramento
   - Tempo in bicicletta totale della settimana/stagione
3. **Calorie**
   - Data azzeramento
   - Consumo calorico totale della settimana/stagione
4. **Numero allenamenti (N. Allen.)**
   - Data azzeramento
   - Numero delle sessioni di allenamento della settimana/stagione
5. **Numero allenamenti in bici (N. All. bici)**
   - Data azzeramento
   - Numero totale delle sessioni in bici della settimana/stagione
6. **Conta-km** (solo in Totali stagione)
   - Conta-km (km/miglia) per Bici 1 e Bici 2 alternativamente
7. **Distanza percorsa (Distanza 1 / 2)** per Bici 1 / Bici 2
   - Data azzeramento
   - Distanza percorsa in bici totale della settimana/stagione.
8. **Velocità massima (Vmax)**
   - La data di registrazione della velocità massima
   - La velocità massima della settimana/stagione
9. **Cadenza massima (Cad. max)**, solo se i dati sulla cadenza sono disponibili
   - La data di registrazione della cadenza massima
   - La cadenza massima della settimana/stagione
10. **Zone frequenza cardiaca (zone FC)**
    - Data azzeramento
    - Zone frequenza cardiaca in modalità grafica
    - Tempo totale trascorso entro le zone questa settimana/stagione

Per visualizzare i dettagli per ciascuna zona, premere **OK**.
visualizzazioni Zona Facile / Intermedio / Difficile

- Zone FC in modalità grafica
- Tempo trascorso entro le zone

11. **Azzerare contatori totali?** (Solo in totali stagione)
    Ulteriori informazioni nella sezione seguente.

Azzeramento valori stagione

1. Nel menu **File**, selezionare **TOTALI** -> **STAGIONE** -> **Azzerare contatori totali?**

2. Scegliere dal menu il valore che si desidera azzerare e confermare con **OK**.
   - **DURATA** (Durata allenamento)
   - **TEMPO BICI** (Durata allenamento in bici)
   - **CALORIE**
   - **N. ALLEN.** (Conteggio allenamenti)
   - **N. ALL. BICI** (Conteggio allenamenti in bici)
   - **DISTANZA 1**
   - **DISTANZA 2**
   - **VEL. MAX** (Velocità massima)
   - **CAD. MAX** (Cadenza massima)
   - **ZONE FC** (Zone frequenza cardiaca)

Per azzerare tutti i valori, selezionare **TUTTI** nel menu.

3. Viene visualizzato il testo **SEI SICURO?**. Per azzerare, selezionare **SI**. **Non è possibile recuperare le informazioni eliminate.** Selezionare **NO** per tornare al menu Azzera.

Nota:
- *È possibile azzerare il conta-km soltanto utilizzando il software Polar UpLink Tool. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione 4.2 Trasferimento dei dati.*
- *I totali settimanali sono azzerati automaticamente ogni domenica a mezzanotte.*

4.2 TRASFERIMENTO DEI DATI (CONNESS.)

Il cycling computer offre due possibilità di comunicazione dei dati al PC:

- **INVIA** dati con Polar WebLink™
  È possibile trasferire i dati dell'allenamento al servizio web Polar utilizzando il software Polar WebLink.

- **RICEVI** dati con Polar UpLink™ Tool
  È possibile modificare le impostazioni del cycling computer e caricare loghi dal PC al ricevitore da polso utilizzando il software Polar UpLink Tool.

Per scaricare gratuitamente Polar WebLink e Polar UpLink Tool, andare al sito www.polar.fi.

polarpersonaltrainer.com

polar**personaltrainer**.com è un allenatore personale sul Web. Registrarsi al servizio per accedere a funzioni quali

- Programmi di allenamento in bici - un programma di allenamento personalizzato sviluppato da allenatori scelti in collaborazione con Polar.
- Diario dell'allenamento - per memorizzare i dati dell'allenamento e seguire il proprio sviluppo.
- Articoli - Articoli su ciclismo e allenamento scritti da professionisti Polar per tenersi informati e aggiornati.

4.3 POLAR FITNESS TEST™

Il Polar Fitness Test™ è un modo semplice, sicuro e rapido di misurare la capacità aerobica (cardiovascolare) a riposo. Il risultato, Polar OwnIndex, fornisce una stima del consumo massimo di ossigeno (VO_{2max}).
Il Polar Fitness Test calcola inoltre la frequenza cardiaca massima stimata (FC_{max}-s). Il Polar Fitness Test è concepito per adulti sani.

Per essere certi che i risultati del test siano affidabili, applicare i seguenti requisiti di base:

- Il test può essere eseguito ovunque - casa, ufficio, health club - purché in un ambiente tranquillo. Non ci devono essere rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Condurre sempre il test nello stesso luogo, alla stessa ora e nello stesso ambiente.
- Non consumare un pasto abbondante né fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o i farmaci stimolanti il giorno precedente e il giorno stesso del test.
- È necessario essere calmi e rilassati. **Sdraiarsi e rilassarsi** per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

4.3.1 ESECUZIONE DEL FITNESS TEST

Nota: *per eseguire il Polar Fitness Test, inserire i propri dati utente personali e il livello di attività fisica a lungo termine nelle Impostazioni utente. Far riferimento alla sezione 5.2 Impostazioni utente, per ulteriori informazioni. Indossare il trasmettitore nel corso del test.*

1. In modalità Ora, selezionare **Test** -> **TEST**. Il Fitness Test inizia immediatamente. **Fitness Test** >_____ è visualizzato. Le frecce >> indicano che il test è in corso.
2. Al termine del test, verranno emessi due segnali acustici. **OwnIndex** viene visualizzato con un valore numerico e la valutazione del livello nonché la data. Premere **OK**.
3. **AGGIORNARE RISULTATI?** È visualizzato **NO** / **SI**. Selezionando **SI** il valore OwnIndex è salvato nelle impostazioni utente.
4. Sono visualizzati **FC_{max} stimata**, un valore numerico e la data. Premere **OK**.
5. **AGGIORNARE RISULTATI?** È visualizzato **NO** / **SI**. Selezionando **SI** il valore FC_{max}-s viene salvato nelle impostazioni utente.

Il valore OwnIndex viene salvato nel menu **Trend**. Fare riferimento alla sezione 4.3.2 Fitness Test Trend per ulteriori informazioni.

Interruzione del test
È possibile interrompere il test in qualsiasi momento premendo ◀ . **Fitness Test fallito** viene visualizzato per alcuni secondi. I precedenti valori di OwnIndex e FC_{max}-s non vengono sostituiti.

4.3.2 RISULTATI DEL FITNESS TEST

OwnIndex
Il Polar Fitness Test fornisce un valore denominato OwnIndex. Si tratta di un valore comparabile al massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}), comunemente usato per valutare la capacità aerobica (cardiovascolare). Il livello di attività fisica a lungo termine, la frequenza cardiaca, la variabilità della frequenza cardiaca a riposo, il sesso, l'età, l'altezza e il peso corporeo sono tutti fattori che influenzano l'OwnIndex.

L'OwnIndex è utile per seguire il progresso del livello di forma fisica per un periodo prolungato. Se si intende migliorare la forma fisica aerobica, è possibile notare un'evidente modifica dell'OwnIdex in media in 6 settimane. I soggetti in condizioni fisiche meno efficienti possono osservare progressi ancora più rapidi, mentre chi possiede già una buona forma fisica necessita di più tempo. Migliore è la capacità aerobica, minori saranno i miglioramenti in OwnIndex.

Per verificare i progressi, si può iniziare a misurare l'OwnIndex un paio di volte nelle prime due settimane così da definire un valore di base. In seguito, si può ripetere il test più o meno una volta al mese.

Stima della frequenza cardiaca massima (FCmax-s)
Anche la FC_{max}-s viene calcolata durante il Polar Fitness Test. FC_{max}-s indica la frequenza cardiaca massima di un individuo con più precisione della formula basata sull'età (220 meno età).

Per ulteriori informazioni sulla FC_{max}, fare riferimento alla sezione 5.2 Impostazioni utente.

Livelli di forma fisica

OwnIndex è particolarmente significativo se si confrontano i singoli valori e si rilevano le variazioni nel tempo. L'OwnIndex può anche essere interpretato in base al sesso e all'età. Individuare il proprio OwnIndex nella tabella sottostante e mettere a confronto la propria capacità aerobica con le altre, a parità di sesso ed età.

	Age ANNI	1 SCARSO	2 BASSO	3 OK	4 INTERMEDIO	5 BUONO	6 OTTIMO	7 ELITE
UOMINI	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

	Age ANNI	1 SCARSO	2 BASSO	3 OK	4 INTERMEDIO	5 BUONO	6 OTTIMO	7 ELITE
DONNE	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La classificazione si fonda sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione di VO_{2max} è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada e in 7 paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Nota: *i migliori atleti negli sport di resistenza solitamente registrano valori OwnIndex superiori a 70 (uomini) e 60 (donne). Gli atleti che praticano sport di resistenza a livello olimpionico possono raggiungere valori fino a 95. L'OwnIndex è maggiore negli sport che interessano grandi fasce muscolari, come il ciclismo e lo sci di fondo.*

ITA

4.3.3 FITNESS TEST TREND (TREND)

Nel menu **Trend**, è possibile seguire lo sviluppo del proprio valore OwnIndex. È possibile visualizzare fino a 47 valori OwnIndex e rispettive date.

Eliminazione dei valori OwnIndex

Selezionare il valore che si desidera eliminare e premere e tenere premuto il pulsante **ILLUMINAZIONE**. **ELIMINARE IL VALORE?** È visualizzato **NO** / **SI**. Confermare la selezione premendo **OK**.

5.1 IMPOSTAZIONI OROLOGIO (OROLOGIO)

1. **ALLARME: OFF / UNA VOLTA / LUN - VEN / GIORNALM.**
   È possibile impostare l'attivazione dell'allarme **UNA VOLTA**, dal lunedì al venerdì (**LUN-VEN**) o **GIORNALMENTE**. L'allarme funziona in tutte le modalità ad eccezione della modalità Allenamento e continuerà a suonare per un minuto, a meno che non venga premuto ◄ per annullare. Per ritardare l'allarme di ulteriori 10 minuti, premere ▲ / ▼ o **OK**. Per annullare la funzione Snooze, premere ◄.

Nota:
- *se sul display viene visualizzato , non è possibile attivare l'allarme.*
- *L'allarme suonerà anche se nelle impostazioni generali la suoneria è stata disattivata.*

Suggerimento: *nella modalità Ora, premere e tenere premuto ◄ per accedere al menu Allarme.*

2. **FUSO 1**
3. **FUSO 2**
4. **FUSO ORA: FUSO 1 / FUSO 2**
   È possibile impostare due fusi ora nel cycling computer. Dopo aver impostato **FUSO 1**, passare a **FUSO 2** per configurare un nuovo fuso orario.

Suggerimento*: in modalità Ora, premere senza rilasciare ▼. Il '2' accanto all'ora indica che FUSO 2 è in uso al momento.*

5. **DATA**

Nota: *per ulteriori informazioni sulle impostazioni **BICI**, **IMP. ALLEN.** (impostazioni allenamento) e **TIMER**, fare riferimento alle sezioni 2.3 Impostazioni della bicicletta, 3.3 Impostazioni di allenamento e 3.4 Timer.*

5.2 IMPOSTAZIONI UTENTE (UTENTE)

L'inserimento di dati personali precisi garantisce la correttezza dei risultati restituiti in base alle prestazioni, (consumo calorico, determinazione OwnZone, etc.).

1. **Peso**
2. **Altezza**
3. **Data nasc.**
4. **Sesso: UOMO / DONNA**
5. **Attività: TOP / ELEVATA / INTERMEDIA / BASSA**

Il livello di attività è una valutazione del livello di attività fisica a lungo termine dell'utente. Selezionare le opzioni che meglio descrivono la quantità e l'intensità complessive dell'attività fisica svolta nel corso degli ultimi tre mesi.

TOP
Si svolge regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 5 volte alla settimana, o ci si allena per migliorare le proprie prestazioni a livello competitivo.

ELEVATA
Si pratica regolarmente, almeno tre volte alla settimana, esercizio fisico intenso: per esempio, corsa di 10-20 km / 6-12 miglia alla settimana o 2-3 ore alla settimana dedicate ad attività fisiche equivalenti.

INTERMEDIO
Si partecipa regolarmente ad attività sportive di tipo ricreativo, per esempio corsa di 5-10 km / 3-6 miglia alla settimana o 1/2-2 ore alla settimana dedicate ad attività fisiche equivalenti.

BASSA
Non si praticano regolarmente sport né attività fisica intensa, ma solo saltuariamente si svolgono esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.

Altre impostazioni utente

Il cycling computer utilizza i valori di FC_{max}, FC_{seduto} e VO_{2max} per stimare il consumo energetico.

***Nota:** i valori predefiniti di FC_{max}, FC_{seduto} e VO_{2max} basati sull'età possono essere utilizzati quando non sono disponibili altri valori precisi.*

1. **FC_{max} (frequenza cardiaca massima)**
   FC_{max} rappresenta il numero più elevato di battiti cardiaci al minuto durante il massimo sforzo fisico. FC_{max} è utilizzato per determinare l'intensità dell'allenamento. FC_{max} può variare in base al tipo di sport, ad esempio FC_{max} corsa > FC_{max} ciclismo > FC_{max} nuoto.

   Il metodo più preciso per determinare il valore FC_{max} individuale consiste nell'eseguire una prova sotto sforzo massimale in laboratorio. FC_{max} può inoltre essere detratto dal valore FC_{max}-s risultante dal Polar Fitness Test. Oppure, è possibile stimare il valore di FC_{max} avvalendosi della formula basata sull'età '220 meno età'.

2. **FC_{seduto} (valore della frequenza cardiaca in posizione seduta)**
   FC_{seduto} rappresenta la frequenza cardiaca tipica a riposo (in posizione seduta). Per determinare facilmente il valore FC_{seduto}, indossare il trasmettitore, sedersi e non effettuare alcuna attività fisica. Dopo due o tre minuti, premere **OK** nella modalità Ora per visualizzare la frequenza cardiaca. Il valore visualizzato è la frequenza cardiaca a riposo (FC_{seduto}). Per una misurazione più accurata, ripetere la procedura più volte e calcolare la media.

3. **VO_{2max} (massimo consumo di ossigeno)**
   VO_{2max} è la capacità massima di consumo di ossigeno da parte dell'organismo durante il massimo sforzo. Per individuare il proprio valore VO_{2max} in modo preciso è necessario eseguire una prova da sforzo massimo in laboratorio.

   Se si conosce l'esatto valore di VO_{2max} in base a esami clinici, impostare il valore dall'elenco a scorrimento. Altrimenti, misurare un valore equivalente, OwnIndex, effettuando il Polar Fitness Test. Per ulteriori istruzioni, fare riferimento alla sezione 4.3 Polar Fitness Test.

5.3 IMPOSTAZIONI GENERALI (GENERALE)

1. **AUDIO: VOL 2 / VOL 1 / OFF**
   Regolazione dei segnali acustici del cycling computer.
   Nota: *quando* *e* ***Batteria esaurita*** *sono visualizzati, la retroilluminazione e i segnali acustici vengono automaticamente disattivati.*

2. **BLOCCO: MANUALE / AUTOMATICO**
   Il blocco evita che i pulsanti vengano premuti accidentalmente.
   - **Blocco manuale** - premere e tenere premuto il pulsante **ILLUMINAZIONE** (per almeno un secondo) per attivare / disattivare il blocco.
   - **Blocco automatico** - si attiva quando non vengono premuti pulsanti per un minuto.

3. **GUIDA: ON / OFF**
   Quando la funzione Guida è attivata, essa conduce l'utente attraverso le diverse funzioni.
   Ad esempio, quando si passa a una visualizzazione diversa durante la registrazione dell'allenamento, un testo della guida viene visualizzato sulla riga superiore.

4. **UNITÀ: KG/CM / LB/FT**
   Selezione del sistema metrico o imperiale.

5. **LINGUA: ENGLISH / DEUTSCH / ESPAÑOL / FRANÇAIS / ITALIANO**

Suggerimento: *è possibile configurare e trasferire le impostazioni al cycling computer mediante un PC. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione 4.2 Trasferimento dei dati.*

MANUTENZIONE

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar cycling computer richiede cure e attenzioni particolari. Per la massima durata dello strumento, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

Cura del Polar Cycling Computer	Ricevitore da polso	Trasmettitore (Connettore / cinturino)	Sensore di velocità
Conservare in luogo fresco e asciutto e non in un ambiente umido, in materiale non traspirante, (un sacchetto di plastica o una borsa sportiva) né insieme a materiali conduttivi (un asciugamano bagnato).	X	X	–
Non immergere in acqua.	–	–	X
Lavare utilizzando acqua e sapone delicato, asciugare con un panno. Non utilizzare mai alcool né materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici). Staccare il trasmettitore dal cinturino quando non lo si utilizza.	X	Connettore	X
Lavare dopo l'uso in acqua altamente clorata (piscine). Può essere lavato in lavatrice a 40°C / 104°F. Usare un sacchetto di stoffa. Non centrifugare né stirare.	–	Cinturino	–
Le temperature di funzionamento sono: da -10 °C a +50 °C / da +14 °F a +122 °F.	X	X	X
Non esporre ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.	X	–	–

Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro.

Batterie del ricevitore da polso

Non aprire l'unità da polso Polar. Al fine di garantire l'impermeabilità e la qualità dei componenti utilizzati, eseguire la sostituzione delle batterie del ricevitore da polso esclusivamente presso un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato, che in tale occasione effettuerà anche un controllo accurato dell'intero apparecchio. Per ulteriori informazioni, vedere la Scheda Polar di assistenza e manutenzione.

Nota:

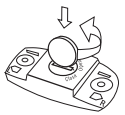
- *e **Batteria esaurita** sono visualizzati quando rimane il 10-15% di capacità della batteria del cycling computer. La retroilluminazione e i segnali acustici del cycling computer vengono disattivati automaticamente quando questi sono visualizzati.*
- *L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria del cycling computer più rapidamente.*
- *In presenza di temperature basse, potrebbe essere visualizzato l'indicatore di batteria esaurita che, tuttavia, scompare quando si torna a una temperatura più mite.*

Batteria del sensore di velocità

Rivolgersi al Centro di Assistenza Tecnica Polar locale autorizzato per la sostituzione del sensore di velocità.

Batterie del trasmettitore

Se il trasmettitore smette di funzionare, potrebbe essere necessario sostituire la batteria. Per sostituire la batteria sono necessari una moneta, una guarnizione e una batteria (CR 2025).



1. Aprire lo sportellino della batteria del connettore ruotando in senso antiorario con una moneta (dalla posizione CLOSE alla posizione OPEN).
2. Rimuovere lo sportellino della batteria, estrarre la batteria dall'alloggiamento e sostituirla con la batteria nuova.
3. Rimuovere la guarnizione dello sportellino e sostituirla con una nuova.
4. Posizionare il lato negativo (-) della batteria verso il fondo.
5. Posizionare lo sportellino con la freccia rivolta verso la posizione OPEN. Assicurarsi che la guarnizione sia posizionata correttamente nella scanalatura.
6. Premere delicatamente lo sportellino fino a quando la superficie esterna dello stesso è a livello con la superficie del connettore.
7. Utilizzando la moneta, ruotare lo sportellino in senso orario, finché la freccia è rivolta verso la posizione CLOSE.
   Assicurarsi che lo sportellino sia ben chiuso.

Nota:

- *per assicurare la massima durata dello sportellino della batteria, aprirlo solamente quando è necessario sostituire la batteria. Sostituire la guarnizione ogni volta che si sostituisce la batteria. Le guarnizioni sono disponibili presso i-rivenditori Polar ben forniti e i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni sono disponibili solo presso i centri autorizzati Polar.*
- *Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini. Se viene ingerita, contattare un medico immediatamente.*
- *Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.*

Il Polar cycling computer visualizza indicatori delle prestazioni. Tale strumento indica il livello dello sforzo fisiologico e l'intensità dell'allenamento. Misura inoltre la velocità e la distanza quando si pedala con un sensore di velocità Polar. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Riduzione dei rischi durante l'allenamento con il cardiofrequenzimetro
L'attività fisica può comportare dei rischi. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, si consiglia di rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, è consigliabile consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non si è praticata attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Si hanno problemi di ipertensione o un tasso di colesterolo elevato?
- Si hanno sintomi di una qualsiasi malattia?
- Si assumono farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Si sono avuti in passato episodi di problemi respiratori?
- Si è convalescenti in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Si è portatori di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Si fuma?
- Si aspetta un bambino?

Oltre all'intensità dell'esercizio fisico, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma, all'attività respiratoria, etc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento. Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o almeno ridurne l'intensità.

Avvertenza per i portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati. I portatori di pace-maker utilizzano il cardiofrequenzimetro Polar a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova da sforzo sotto controllo medico. Il test è mirato ad accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e del Polar cycling computer non comporta conseguenze dannose per la salute.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati nel capitolo Informazioni tecniche. Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al trasmettitore, indossarlo sopra una maglia. In ogni caso, inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una trasmissione corretta.

Nota:

- *l'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco del colore nero dalla superficie del trasmettitore, e quindi macchiare i capi di abbigliamento chiari.*
- *Se si utilizza un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che esso entri in contatto con il trasmettitore.*

Utilizzo del Polar Cycling Computer in acqua
Benché non sia uno strumento subacqueo, è possibile indossare il ricevitore da polso per nuotare. Per mantenere l'impermeabilità, quando è sott'acqua non premere i pulsanti laterali del ricevitore da polso. Durante la misurazione della frequenza cardiaca in acqua si possono riscontrare interferenze per i seguenti motivi:

- L'acqua della piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare sono altamente conduttive e possono cortocircuitare gli elettrodi di un trasmettitore rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del trasmettitore in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere segnali ECG.
- La potenza del segnale ECG varia per ogni singolo individuo, anche a seconda della composizione del tessuto. Spesso si verificano problemi quando si misura la frequenza cardiaca in acqua.

Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

- I disturbi possono verificarsi in prossimità di linee elettriche ad alta tensione, semafori, cavi ferroviari aerei, linee per autobus elettrici o tram, televisioni, motori elettrici di automobili, ciclocomputer, alcune attrezzature da palestra a motore, telefoni cellulari o quando si attraversano varchi di sicurezza elettrici.
- Per evitare errori di lettura dei valori, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo.
- Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici quali indicatori LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per eliminare tali problemi, provare le seguenti soluzioni:
  1. Togliere il trasmettitore e utilizzare normalmente la macchina da palestra.
  2. Spostare il ricevitore fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smette di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più marcate di fronte alla console centrale, provare a spostare il ricevitore alla destra o alla sinistra della macchina.
  3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare il ricevitore nell'area libera da interferenze.
- Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione della frequenza cardiaca.

Interferenze
Nella modalità non codificata, il ricevitore da polso rileva i segnali del trasmettitore nel raggio di 1 m / 3 piedi. I segnali non codificati trasmessi in contemporanea da più trasmettitori possono causare una lettura errata.

- Se altre persone che indossano un cycling computer o un cardiofrequenzimetro causano interferenze, allontanarsi e continuare l'allenamento normalmente.
- In alternativa, per evitare segnali della frequenza cardiaca di altre persone:
  1. Allontanare il trasmettitore dal torace per 30 secondi. Allontanarsi dall'altro dispositivo.
  2. Riappoggiare il trasmettitore e portare il cycling computer al petto, vicino al logo del trasmettitore Polar. Il cycling computer inizierà di nuovo a cercare il segnale della frequenza cardiaca. Continuare l'allenamento normalmente.

Per evitare interferenze fra i trasmettitori di altri ciclisti e il sensore di velocità, mantenere una distanza di almeno un metro tra il proprio cycling computer e il sensore di velocità di altri ciclisti.

Cosa fare se...

... viene visualizzato ed è necessario sostituire le batterie del ricevitore da polso?
Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Cura e manutenzione.

...non so dove mi trovo all'interno del menu?
Premere e tenere premuto ◀ fino a visualizzare l'ora.

...i pulsanti non producono alcuna azione?
Resettare l'unità da polso premendo contemporaneamente tutti i pulsanti per due secondi. Quindi, nelle impostazioni di base configurare l'ora e la data. Tutte le altre impostazioni vengono salvate. Ignorare le altre impostazioni premendo e tenendo premuto ◀.

...il cycling computer non misura le calorie?
Il calcolo delle calorie bruciate viene effettuato solo se si indossa il trasmettitore.

...altre persone che indossano un cycling computer o un cardiofrequenzimetro provocano interferenze?
Consultare la sezione Precauzioni.

...i valori della frequenza cardiaca sono irregolari, estremamente alti o nulli (00)?
- Verificare che l'unità da polso non sia a una distanza di oltre 1 m / 3 ft dal trasmettitore.
- Verificare che il trasmettitore non si sia allentato durante l'allenamento.
- Verificare che gli elettrodi nell'abbigliamento sportivo siano ben aderenti.
- Verificare che gli elettrodi del trasmettitore/abbigliamento sportivo siano bagnati.
- Verificare che gli elettrodi nel trasmettitore/abbigliamento sportivo siano puliti.
- Verificare che non si trovino altri trasmettitori nel raggio di ricezione (1 m / 3 ft).
- La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. Fare riferimento a Precauzioni.
- Se gli errori di lettura dei valori della frequenza cardiaca permangono nonostante l'allontanamento dalla fonte di disturbo, ridurre la velocità e controllare manualmente le pulsazioni. Se si pensa che il valore rilevato corrisponde al valore massimo sul display, è possibile che si sia verificato un episodio di aritmia cardiaca. Sebbene nella maggior parte dei casi l'aritmia non abbia conseguenze gravi, consultare il proprio medico.
- Un disturbo cardiaco può aver alterato la forma d'onda ECG; in tal caso, consultare il medico.
- Se la misurazione della frequenza cardiaca non funziona con l'abbigliamento sportivo, è consigliato di provare la misurazione con il trasmettitore WearLink. Se la misurazione avviene con successo, molto probabilmente, ci può essere un problema nell'abbigliamento. E' necessario contattare i produttori dell'abbigliamento.
- Se si sono già svolti i controlli precedenti e la misurazione della frequenza cardiaca non funziona ancora, la batteria del trasmettitore può essere esaurita. Per ulteriori informazioni, vedere il capitolo Manutenzione.

	RICEVITORE DA POLSO	TRASMETTITORE POLAR	SENSORE DI VELOCITÀ
Durata batteria (1h/giorno, 7 giorni/settimana)	In media 2 anni	In media 2 anni	In media 4500 ore
Tipo batteria	CR 2430	CR 2025	–
Guarnizione batteria	–	O-ring 20,0 x 1,0 Materiale: FPM	–
Temperatura di funzionamento	da -10 °C a +50 °C / da 14 °F a 122 °F	da -10 °C a +50 °C / da 14 °F a 122 °F	da -10 °C a +50 °C / da 14 °F a 122 °F
Materiali	**Materiale del cinturino del ricevitore:** poliuretano **Materiale della superficie posteriore e della fibbia del cinturino:** acciaio inossidabile conforme alla direttiva UE 94/27/UE e successivo emendamento 1999/C 205/05 riguardante il rilascio di nickel dei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle.	**Materiale del connettore:** poliammide **Materiale del cinturino:** poliuretano, poliammide, nylon, poliestere ed Elastam.	Polimero termoplastico ABS+GF
Intervallo di visualizzazione velocità corrente	0-127 km/h oppure 0-75 mph	–	–
Precisione	**Orologio:** superiore a ± 0,5 secondi / giorno a una temperatura di 25 °C / 77 °F. **Cardiofrequenzimetro:** ± 1% o 1 bpm, vale l'errore maggiore, in condizioni di frequenza cardiaca costante.	–	±1 %
Intervallo di misurazione frequenza cardiaca	15-240	–	–
File	14 file di allenamento Tempo massimo registrato in un file, 99 h 59 min 59 s	–	–

L'impermeabilità dei prodotti Polar è testata conformente allo Standard Internazionale ISO 2281. In base alla loro impermeabilità, i prodotti vengono suddivisi in tre categorie diverse. Controllare la categoria di impermeabilità riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Contrassegno sul retro della cassa	Pioggia, sudore, gocce di pioggia, etc.	Bagni e nuotate	Immersioni in apnea con boccaglio (senza autores-piratori)	Immersioni subacquee (con autorespiratori)	Caratteristiche di impermeabilità
Water resistant	X				Pioggia, gocce di pioggia, etc.
Water resistant 50m	X	X			Minimo per bagni e nuotate*
Water resistant 100m	X	X	X		Per uso frequente in acqua ma non per immersioni subacquee

**) Queste caratteristiche valgono anche per i trasmettitori Polar WearLink contrassegnati con Water resistant 30m.*

REQUISITI DI SISTEMA

Polar WebLink™
- PC
- Windows® 98/98SE/ME/ 2000/XP
- Scheda audio
- Microfono

Polar UpLink Tool™
- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Scheda audio
- Altoparlanti dinamici o cuffie

GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR

- La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri paesi.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantisce all'acquirente originale di questo prodotto, che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali per due anni dalla data dell'acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale in originale! Esso, unitamente alla Scheda di Garanzia Internazionale, costituisce la prova d'acquisto.**
- La presente Garanzia non copre la batteria del ricevitore, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni; manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa e del'elastico.
- La presente Garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar gratuitamente.
  La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

CE 0537 Il marchio CE indica che l'apparecchio è conforme alla Direttiva 93/42/CEE.

Questa figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). Pertanto, nei paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000.

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.
Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.
I nomi e i logotipi contrassegnali con la sigla ™ nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy.
I nomi e i logotipi contrassegnati con il marchio ® nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy, a eccezione di Windows che è un marchio registrato di Microsoft Corporation.

CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi e le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto da uno o più dei seguenti brevetti:
FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, HK113/1996, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI111514, WO97/33512, US 6277080, GB2326240, FI100924, EP 836165, US 6229454, DE 69709285, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, US6714812, FI114202, US 6537227, EP1055158, US5719825, US58048027, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

INDICE

Allarme della target zone 14
Allenamento 12
Allenamento Altro 13
Allenamento bici 13
Audio 14, 37
AutoStart 10
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca 13
Avvio della registrazione dell'allenamento 13
Batteria esaurita 39
Blocco 37
Cadenza 10, 19
Clausola esonerativa di responsabilità ... 46
Consumo calorico 26, 27
Cura e manutenzione 38
Domande frequenti 42
FC_{max} 36
FC_{max}-s 32
FC_{seduto} 36
File 24, 25, 27
File di allenamento 25
File di riepilogo 24
File Totali 27
Fitness Test 30
Fitness Test Trend 33
Funzione Heart touch 20
Funzioni da utilizzare durante l'allenamento 20
Fuso orario 34
Garanzia 45
Impostazione dell'allarme 34
Impostazione della data 6, 34
Impostazione della frequenza cardiaca . 14, 15, 18, 19
Impostazione della lingua 37
Impostazione delle unità 37
Impostazione Fuso 2 34
Impostazione ora 34
Impostazione timer 19
Impostazioni 10, 34
Impostazioni della bicicletta 10
Impostazioni della Guida 37
Impostazioni di allenamento 14
Impostazioni di base 6
Impostazioni generali 37
Impostazioni orologio 34
Impostazioni utente 35
Informazioni tecniche 43
Limiti automatici 18
Limiti manuali 19
Livelli di forma fisica 33
Misura ruota 11
Modalità Notte 20
Modalità Ora 12h/24h 6, 34
Ora di arrivo stimata (ETA) 10, 22
OwnIndex 32
OwnZone 15
Pausa allenamento 20
Precauzioni 40
Produzione di energia 22
Pulsanti 6, 7, 20
Reimpostazione del file di allenamento ... 26
Reimpostazione del file Totali 28
Reimpostazione dell'unità da polso 42
Retroilluminazione 20
Ritorno alla modalità Ora 7
Sensore di velocità 3, 8
Sospensione dell'allenamento 13
Sostituzione della batteria 39
Supporto per bici 3, 8
Trasferimento dei dati 29
Trasmettitore 3, 12
UpLink Tool 29
VO_{2max} 36
WebLink 29
Zone FC 27